

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(조식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
				· 친환경백미밥 · 누룽지 · 떡갈비파인조림 (5.6.10.13.15.16.18) · 팥콘치킨샐러드(1.2.5.6.15) · 배추김치(9) · 아몬드후레이크/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 연두부맑은국(5) · 파리고추알어묵볶음(1.5.6.13) · 배추무침 · 매콤돈육버섯볶음 (5.6.10.13.18) · 깍두기(9)	· 친환경백미밥 · 오징어무국(17) · 우영조림(5.6.13) · 간장오리불고기(5.6.13.18) · 콘치즈구이(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 참치야채죽(5.16.18) · 배추김치(9) · 달걀품은식빵 토스트 (1.2.5.6.13.16) · 샤인머스켓 · 초코칩스/우유(2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 소고기배추국(5.6.16) · 닭살데리야끼볶음(5.6.13.15) · 치즈그릴비엔나구이 (1.2.5.10.16) · 배추김치(9) · 미니슈크림파이(1.2.5.6)	· 친환경백미밥 · 감자된장국(5.6) · 느타리버섯볶음 · 어니언떡갈비 (1.2.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 소프트치즈케이크(1.2.5.6)	
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47		764.2	640.8	774.8	631.1	841.7	651.8	
탄수화물(g)			53.1	101.8	96.6	100.2	86.9	92.3	85.7	
단백질(g)	19.32	19.32	17.6	23.3	39.2	30.2	20.3	45.4	19.0	
지방(g)			29.4	28.3	10.0	25.6	22.6	31.2	26.1	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	196.4	248.3	138.1	52.1	397.6	145.8	89.9	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.1	1.1	0.3	0.6	0.6	0.9	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.6	0.5	0.7	1.0	0.5	0.4	
비타민C(mg)	26.70	33.40	21.8	27.4	19.8	13.0	31.4	17.7	9.3	
칼슘(mg)	234.00	267.00	172.2	203.0	99.4	103.8	311.8	143.0	101.4	
철분(mg)	3.70	4.70	2.7	2.6	2.5	2.5	2.9	2.9	2.4	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(중식)

주간 학교급식 영양량	10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
	· 친환경찰흑미밥 · 청국장찌개 (5.9) · 무생채(13) · 돈육숙주볶음 (5.6.10.13.18) · 어니언고등어 구이(7) · 배추김치(9) · 얼라이브주스 (13)	· 친환경발아현미밥 · 순살시래기감자탕(10.13) · 도토리목야채무침(5.6.13) · 푸실리샐러드 (1.5.6.13) · 파채돈까스 (1.2.5.6.10) · 배추김치(9) · 떡먹는요플레 토핑(2)	· 친환경백미밥 · 열갈이된장국 (5.6) · 열무나물 · 닭고구마볶음 (5.6.13.15.18) · 갈치구이 · 배추김치(9)	· 베이컨갈릭볶음밥(1.5.6.10.13) · 맑은홍합국(18) · 토마토베리샐러드(12.13) · 등심탕수육/탕수소스 (1.5.6.10.12.13.18) · 배추김치(9) · 허니글레이즈드팝콘(2.5)	· 친환경찰보리밥 · 달걀육개장 (1.13.16) · 간장돼지갈비떡찜 (5.6.10.13.18) · 실곤약야채무침(5.6.13) · 청경채겉절이 (5.6.13) · 배추김치(9) · 젤리블리	· 친환경백미밥 · 모듬버섯무국 · 상추속갯생채 (5.6.13) · 돈사태고구마볶음(5.6.10.13.18) · 하트파프리카연근전/케첩 (1.5.6.12) · 배추김치(9)	

영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	9.0	739.9	956.1	690.2	806.5	788.7	664.0	
탄수화물(g)			54.6	102.7	124.8	79.0	128.5	102.8	94.2	
단백질(g)	19.32	19.32	18.3	46.1	32.0	42.2	26.4	33.8	38.2	
지방(g)			27.1	14.9	37.2	20.9	19.9	25.7	14.1	
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	142.0	71.6	202.0	196.0	75.3	165.3	148.4	
티아민(mg)	0.31	0.37	0.7	1.2	0.6	0.6	0.3	1.0	0.8	
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.7	0.7	0.6	0.7	0.4	0.8	0.9	
비타민C(mg)	26.70	33.40	42.8	138.0	7.7	16.6	36.0	15.6	8.2	
칼슘(mg)	234.00	267.00	195.9	160.3	307.9	154.0	171.5	185.8	97.2	
철분(mg)	3.70	4.70	5.5	3.9	4.5	3.1	12.7	3.1	3.1	

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/열갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

서영여자고등학교

(석식)

주간 학교급식 영양량				10월 07일(월)	10월 08일(화)	10월 09일(수)	10월 10일(목)	10월 11일(금)	10월 12일(토)	10월 13일(일)
				· 새우달걀굴소스볶음밥 (1.5.6.9.13.18) · 팽이버섯미소된장국(5.6) · 얇은피찐만두 (1.5.6.10.16.18) · 매콤오이초무침(5.6.13) · 대만식지파이(2.5.6.15) · 배추김치(9) · 장수사과즙(13)	· 짜장라이스(5.6.10.13.16) · 부추달걀국(1) · 단무지무침 · 맛초킹치킨(1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 뽕로로요구르트(2)	· 친환경잡곡밥(5) · 얼큰김치국(9) · 고구마생크림샐러드(1.2.5) · 간장양념돼지등심불고기(5.6.10) · 느타리버섯들깨볶음 · 각두기(9)	· 친환경잡곡밥(5) · 햄두부찌개(1.2.5.6.9.10.13.16) · 비빔야채만두(1.5.6.10.13.15.16.18) · 참나물된장무침(5.6.13) · 오징어떡볶음(5.6.13.17.18) · 배추김치(9) · 딸기찰쌀떡(1.2.5.6)	· 친환경잡곡밥(5) · 바지락무국(18) · 마늘쫄볶음(5.6.13) · 오리훈제콩나물볶음(5.6.13.18) · 동그랑땡전(1.2.5.6.10.12.15.16) · 배추김치(9)		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	730.47	730.47	7.2	710.7	826.4	727.0	892.8	757.9		
탄수화물(g)			54.9	103.7	101.1	104.6	149.9	74.5		
단백질(g)	19.32	19.32	17.4	35.6	45.3	21.9	33.3	33.6		
지방(g)			27.7	17.0	25.5	24.6	17.1	35.4		
비타민A(μ g RAE)	151.94	219.61	115.3	116.4	105.5	91.5	160.8	102.4		
티아민(mg)	0.31	0.37	0.6	0.6	0.6	0.3	0.6	0.6		
리보플라빈(mg)	0.34	0.41	0.5	0.6	0.5	0.3	0.6	0.5		
비타민C(mg)	26.70	33.40	32.4	53.2	38.0	8.4	24.1	38.4		
칼슘(mg)	234.00	267.00	132.4	131.4	148.2	92.5	145.8	143.9		
철분(mg)	3.70	4.70	4.4	5.3	3.6	3.2	4.2	5.7		

* 에너지는 권장섭취량의 $\pm 10\%$, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

★ 우리학교 급식에 사용되는 식재료의 원산지입니다. ★ 식단은 수급 상황에 따라 변동가능하오니 참고바랍니다.

1) 쌀, 잡곡 : 국내산친환경 2) 김치류(배추)/고춧가루 : 국내산 3) 콩/두부 : 국내산 4) 쇠고기/가공품 : 국내산(한우)/외국산(호주산) 5) 돼지고기/닭고기/오리고기/양고기(가공품포함) : 국내산 6) 다량어 : 원양산 7) 넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뽕장어,고등어,꽃게,참조기,아귀,가리비,우렁챙이,전복,방어,부세(가공품포함) : 국내산 8) 낙지,꾸꾸미 : 베트남 9) 명태 : 러시아 10) 갈치 : 세네갈 11) 오징어/가공품 : 국내산/수입산

* 식재료 원산지(참고)

1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)

2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추

3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루

4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품

5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외